

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA 2/10/2023	TERÇA-FEIRA 3/10/2023	QUARTA-FEIRA 4/10/2023	QUINTA-FEIRA 5/10/2023	SEXTA-FEIRA 6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirela + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor relogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de mel de leite, salada de alface	KCAL 651,91 CHO 108,49 PTN 24,97 LIP 14,23	KCAL 565,10 CHO 99,98 PTN 17,24 LIP 10,98
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirela + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor relogados + manga	Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	PTN 24,97 LIP 14,23	PTN 17,24 LIP 10,98
	SEGUNDA-FEIRA 9/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose	FERIADO	RECESSO	KCAL 717,78 CHO 114,20 PTN 24,61 LIP 18,05	KCAL 717,78 CHO 114,20 PTN 24,61 LIP 18,05
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose			PTN 24,61 LIP 18,05	PTN 24,61 LIP 18,05
	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023	TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho relogados + maçã	Suco de morango + torta de legumes com azeite s/ lactose + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brocolis, couve flor, cenoura) + melancia	KCAL 787,03 CHO 130,58 PTN 21,47 LIP 19,87	KCAL 667,82 CHO 108,23 PTN 19,26 LIP 17,54
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho relogados + maçã	Suco de morango + torta de legumes com azeite s/ lactose + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Leite s/ lactose com maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	PTN 21,47 LIP 19,87	PTN 19,26 LIP 17,54
	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (patata, cenoura, carne moída) + salada de repolho com tomate + melão	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 650,79 CHO 102,47 PTN 20,56 LIP 17,63	KCAL 650,79 CHO 102,47 PTN 20,56 LIP 17,63
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (patata, cenoura, carne moída) + salada de repolho com tomate + melão	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	PTN 20,56 LIP 17,63	PTN 20,56 LIP 17,63
	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				KCAL 711,84 CHO 113,54 PTN 22,48 LIP 18,64	KCAL 711,84 CHO 113,54 PTN 22,48 LIP 18,64
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				PTN 22,48 LIP 18,64	PTN 22,48 LIP 18,64

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº1781

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº1102

Idilene Correa Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amanda Garoto
CRN 5 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional